

资深健康管理医师提醒

体检时，不要轻易放弃项目

■ 本报记者 卓兰花

健康体检是养生保健的首选事项。常规的体检项目应该包含体格检查、抽血化验检查、仪器设备检查三个方面，这三个方面的部分体检项目组合在一起，就是俗称的“体检套餐”。

体检套餐个性化针对性强

在正规的体检机构，健康管理医师会根据不同性别、不同年龄段、不同职业、不同费用及不同需求的人们，选择个性化的体检套餐。

海南省人民医院体检中心主任易慧明接受记者采访时说：“一些人来做健康体检时，看到一些体检项目认为可有可无，或者排队时人太多，就干脆舍弃不检查了，这是很不对的。”

他说，省人民医院体检中心资深的健康管理医师们通过多年丰富的临床经验，进行归纳和总结，在遵守“该检查的不漏检、不该检查的不多检”的基本原则上，分别精心设计了“A、B、C、D体检套餐”。此外，还根据特殊群体或职业需求，分别设计了包括①入学套餐、②入职套餐、③青少年套餐、④职场白领套餐、⑤夕阳红套餐、⑥富态族套餐、⑦应酬族套餐、⑧吸烟族套餐、⑨VIP套餐等，每位来做体检的人，都可以根据自己的状况或需求，选择不同的体检套餐。

海岛地区成年人 不该漏掉甲状腺功能体检

在海岛工作或生活时间长的人士做

健康体检时，女性满35岁(或以上)、男性满40岁(或以上)，每个人都应该选择甲状腺功能检查和甲状腺的彩超检查。易慧明说，因为沿海地区的水源里以及海鲜食物内含碘较多，而大多数人又每天都在进食碘盐，补碘太多者容易诱发甲状腺功能亢进、结节性甲状腺肿、甚至甲状腺癌等疾病，达到上述年龄的体检者，不应该放弃甲状腺功能检查和甲状腺的彩超检查。一旦发现甲状腺的异常情况，就应该及时去找专科医师诊治，需要随诊复查的，应该每半年或每一年复查一次甲状腺彩超。

此外，每个成年女性体检者，每年都应该接受乳腺和妇科的彩超检查。“乳腺癌、子宫颈癌已经成为女性的第一大和第二大‘杀手’，而且呈现年轻化趋势，擅自决定或漏掉乳腺和妇科的彩超检查是不应该的。”他说，已婚女性在做健康体检时，还要做宫颈癌筛查项目，如HPV病毒检测或TCT宫颈细胞涂片检查等。这两个项目在正常情况下可以隔年交替检查，即：去年检查TCT者，今年就可以只检查HPV，明年再检查TCT。如出现白带异味、白带明显增多或带血丝者，更应该及时复查、早期诊治。

恶性肿瘤疾病各项检查 应放在体检首位

易慧明告诉记者，颈部血管彩超检查，是最困扰健康体检者的一个项目，“这个项目花费的时间较长，每天能安排的体检人数较少，多数情况下需要提前预约，因而许多人不太愿意做，但是这

个检查能够清楚了解中老年人颈部血管有无畸形、血管腔是否狭窄、血管内是否有斑块等，对于发生脑梗塞的可能性有预警作用。”经常有头晕、记忆力减退、发音不清、肢体麻木、手足活动欠灵便等症状的中老年体检者，不应该放弃该项检查，如有经常头痛者还应该增加头颅CT检查项目，以检查是否有颅内肿瘤的发生。

心脏彩超检查对于心电图异常者、或有明显心脏不适症状者、或有心脏病高危因素的中老年体检者来说，也是应该做的体检项目。

世界卫生组织最新的统计结果显示，肺癌是每年新发癌症病例的第一位，因而成年后的体检者，在40岁之前应该每两三年做一次胸片检查；在40岁以后就应该每年做一次胸片或胸部CT检查，以免错过发现早期肺癌。易慧明提醒，“任何体检者都不要因为照片的人多、排队时间长，就轻易地放弃胸片检查。”

在做健康体检时、对于恶性肿瘤疾病的各项检查，应该始终放在第一位来考虑。PET-CT检查是目前用于恶性肿瘤疾病检查最先进的“武器”，如果怀疑体内有肿瘤，或是发现肿瘤后要鉴别其良恶性，或是恶性肿瘤确诊后需要判断其他部位有无转移灶，或是想了解恶性肿瘤治疗后有无残留，是否有早期复发灶，是否已近远处转移等等，都可以首选PET-CT检查。

易慧明提醒，做健康体检，要尽量一项一项去完成，不要凭感觉或嫌麻烦，而放弃其中任何一项体检项目，以免给自己留下重大隐患。

感冒好不了警惕心肌炎

严重时会的猝死，提高免疫力是预防的最佳方法

■ 本报记者 侯赛 通讯员 王妹琴

一次病毒感染，引发暴发性心肌炎，让东北籍女子小竹险些丧命。近日，三亚市人民医院心血管内科医护人员36小时不间断抢救，挽回了这个仅24岁的年轻生命。专家提醒：如果感冒症状持续3周以上，并伴随出现心悸、气短、胸闷等症状，一定要警惕并及时就诊。长时间感冒不愈可能会引发病毒侵袭心肌，一旦患上病毒性心肌炎，只有数小时抢救时间，而且预后不佳。

心肌炎通常是重感冒后出现，大部分情况下症状很轻，可能还没发觉就过去了，但部分人的病情可能非常严重，有休克甚至猝死的危险。心肌炎如果不积极处理，以后还会转变为慢性迁延性心肌炎，导致反复心律失常以及心肌病等。医生表示，“变成慢性病以后，很多体育运动和日常活动都受到影响，相当于残疾人一样，严重的必须要换心脏。”

病毒性心肌炎早期症状不明显，部分患者在发病前1-3周有呼吸道或肠道感染症状，如发热、咳嗽、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、全身不适等，继而出现心脏受累表现，如心悸、气短、胸闷、心前区隐痛等，重症者可有呼吸急促、烦躁不安甚至晕厥等表现。一旦发现以上症状，要提高警惕，及时到医院就诊。

“暴发性心肌炎是病毒性心肌炎中最严重的一种，病情十分凶险，如治疗不及时，短时间内可致死亡，其

死亡率高达80%。很多患者还没撑到医院就不行了。”三亚市人民医院心血管内科主任何喜民说。

暴发性心肌炎，早发现、早治疗非常重要。患者经过卧床休息和正规及时治疗，多可痊愈。但少部分治疗不及时的患者会遗留后遗症，如各种早搏可导致心悸而影响生活质量，严重者心脏扩大形成扩张型心肌病，预后极差，晚期常需行心脏移植手术以延长生命。

专家指出，春秋两季是感冒的高发季节。若孩子感冒后2-3周时间出现了乏力、头晕、胸闷、胸痛、气促、心跳快等症状，应考虑病毒性心肌炎的可能，及时到专科就诊。一般来说，症状轻的人即使不吃药，只要好好在家休息，大概一个月左右也能恢复正常活动。但若症状很重，就必须治疗半年到一年，才能慢慢恢复正常活动。

急性心肌炎对人体尽管危害不小，但并非无法防治。医生指出，98%的急性心肌炎患者可以完全治愈，只有2%的患者有可能发展成心肌病。早期把感冒尤其是严重的病毒性感冒控制好，就能预防急性心肌炎。

机体免疫力低下的人群应特别注意预防感冒，以防止发生心肌病变。平时应注意日常饮食、合理营养，选择适当的体育活动以增强体质。在流行感冒期间应注意个人卫生，尽量避免到人群密集的地方。此外，要注意劳逸结合，避免情绪突然激动或体力活动过度而引起身体疲劳，使机体免疫抗病能力降低。



■ 见习记者 王培琳

日常生活中，“烂嘴角”出现后，大多数人都认为应服用一些去火药。但是，“烂嘴角”反复发生，让人十分无奈。海南医学院附属医院皮肤科主任医师梁雄安提醒，“烂嘴角”频发，很可能是个体抵抗力太差。

“烂嘴角”，医学上称为口角唇炎，表现为口角部位皮肤起红斑、水肿、渗液和结痂，通常对称分布，张口时有干燥、烧灼感，严重时伴有下颌淋巴结肿大。其病因主要有以下4个方面：

1、机械因素，如牙齿脱落或假牙位置不合适，致使上唇压叠于下唇，口角发生褶皱，该处粘膜皮肤常处于湿润中。

2、营养缺乏，如维生素B2、核黄素、铁和蛋白质缺乏。

3、某些皮肤病引起的，如异位性皮炎、脂溢性皮炎等常有烂嘴角病症并发。

4、病毒感染因素，如口唇念珠菌感染，有些儿童的葡萄球菌感染也是致病因素。

此外，抵抗力下降、过度疲劳，感冒也能引起“烂嘴角”。这种“烂嘴角”实为疱疹，多发生在口唇部，一般伴有起水泡，随后烂掉、化脓等情况。此时，应避免用手挤水泡，尽量少沾水，以免引起感染。

梁雄安说，“烂嘴角”是生活中较为常见的病症，到医院就诊的多为反复发作。无论是何种原因引发的“烂嘴角”，均与自身免疫力有关。一般情况下，身体免疫力低下的人群，更容易受病毒侵袭，被“烂嘴角”困扰。

他建议，发作时，可服用一些抗病

抵抗力太差 “烂嘴角”频发

疾病发作时，不要舔唇或者撕皮，以免诱发或加重病情

毒药，如阿昔洛韦等；局部涂皮质类固醇或抗生素油膏常能改善局部症状。咪康唑软膏对病毒感染类烂嘴角治愈率较高。

发生“烂嘴角”时，不要舔唇或者撕皮，以免诱发或加重病情。寻找病因并针对性治疗后，一般都能很快恢复。如果口角糜烂长期不愈，应该及早去医院治疗，在医生的指导下合理使用抗菌药物，以免贻误病情。

要预防“烂嘴角”，日常生活中应注意规律休息，不要熬夜；加强运动锻炼，增强身体免疫力；膳食平衡，不偏食，不挑食，多吃富含B族维生素的食物，如动物肝脏、瘦肉、禽蛋、牛奶、豆制品、胡萝卜、新鲜绿叶蔬菜等，少吃大补食品；保护好面部皮肤，保持口唇清洁卫生。

春暖花开，您的年轻态也回来了吗？

多极射频，让你悄悄重获“童颜”

桃红柳绿、蝶舞蜂飞……大自然的春天来了，您的春天来了吗？春节，家人的秉烛夜谈，朋友的推杯换盏，路途的舟车劳顿……凝望镜中的自己，衰老的印记总是让自己无法释怀。女人想要年轻并没有错，谁不期待着年龄的回转，谁不渴望着青春的容颜？海南省皮肤病医院医学美容科主任陈抗介绍，该院引进的高科技美容方式——多极射频，只需短短30分钟，皮肤会在半年里持续改善，看起来更紧致，逐渐显现效果，复兴你的容颜。

陈抗说，多极射频是如今国际上较为先进的一种美容手段，它的美容原理是通过射频能量加速血液循环，增加供氧量，促进胶原组织大量新生，加强了结缔组织再生能力。随着胶原的新生，皱纹逐渐消失，皮肤收紧，使皮肤表现年轻化状态。

经临床验证，多极射频是目前唯一可同时紧肤、除皱、消脂、塑形

的安全、有效的美容、美体方式。多极射频治疗后，2—6个月中，受刺激的真皮层胶原蛋白会逐渐增生，因而促使真皮层恢复紧实与弹性。研究报告指出，多极射频刺激胶原蛋白增多效果至少可以维持3—5年以上甚至更久。

陈抗说，多极射频主要有6大效果，能够帮助人们轻松抹平岁月痕迹：

紧：世界最先进的射频射频技术强效收紧松弛肌肤，产生显著紧致效果。

提：填补收缩和流失的胶原蛋白空缺，再次托起皮肤支架，明显提升松弛轮廓。

拉：只需一次性治疗，全面综合同拉升，平抚皱纹，实现整体轮廓上提收紧。

细：紧肤返龄的同时，有效收细粗大的毛孔，让肌肤质地更细腻，更光泽。

嫩：抹去暗哑、粗糙等岁月痕迹，蜕变细腻丰盈，水润嫩白，重现

健康年轻态。

白：使黄黑皮肤变白皙，实现瓷白无瑕肤色、肌肤光洁有弹性，绽放童颜风采。

只需短短30分钟，皮肤会在半年里持续改善，看起来一天比一天紧致，逐渐显现的效果，就连亲密朋友只会惊叹你越来越年轻，却又不会一下子察觉出你的变化，不知道你悄悄重获“童颜”的秘密。爱美的您，赶紧行动起来，找回您的“春天”！（晓原 赵翠玉）



生活百科

服药时 要避免这些食物

药物和我们平时所吃的食物密切相关，食物不仅能影响药效，甚至能使药物发生变化产生有毒成分，出现毒副作用。

头孢类药物、安眠药、降压药与酒精。酒精和头孢类药物同时服用会产生毒性反应。饮酒者服用阿米替林、阿普唑仑等中枢性安眠药时，能增加药物的中枢抑制作用，甚至抑制呼吸，导致心脏骤停。酒精具有扩张血管的作用，与降压药同时服用，可能导致低血压性休克，严重者会危及生命健康。

降压药与西柚汁。服用降压药时，要尽量避免喝西柚汁。因为，西柚汁中的柚皮素成分会影响肝脏中某种与降压药代谢相关的酶的功能，从而使使得血液中药物浓度过高，造成低血压。

解热镇痛药与腌菜、腊肉。腌制食品中含有亚硝酸盐类化合物，在酸性条件下容易与解热镇痛药发生作用，产生强致癌物二甲基亚酰胺。

复方新诺明、红霉素与醋。在酸性环境下，磺胺类药物溶解度降低，可在尿路中形成磺胺结晶析出，引起血尿或无尿。红霉素在中性环境下最稳定，碱性环境下抗菌效果最强，在pH值为4时，几乎没有抗菌作用。醋能加速红霉素在胃中的破坏，使其苷键发生水解而失去活性。

布洛芬与咖啡、可乐。布洛芬本身对胃黏膜有一定的刺激性，咖啡中的咖啡因和可乐中的古柯碱能增加胃酸的分泌，加重布洛芬对胃的副作用，严重的甚至会出现胃出血、胃穿孔。（三九）

女性备孕前先做5类检查

做好孕前咨询检查对生育健康聪明宝宝具有重要意义，孕前检查的主要内容包括以下方面。

致畸病毒的检测：常见的致畸病毒包括巨细胞病毒，弓形虫(养宠物的妇女发病率)，风疹病毒，疱疹病毒和细小病毒。这些病毒通常会造成胎儿智力，听力障碍等。但这些病毒的感染以隐性感染为主，感染后可能没有任何症状，或只是出现一过性类似轻微感冒的症状，不易被察觉，因此需要在孕前进行筛查，确定不是感染期再怀孕。

生殖道感染的检查：生殖道感染包括各种阴道炎，宫颈炎及盆腔炎。造成炎症的细菌病毒会造成流产或胚胎发育异常，因此孕前排除和治疗生殖道感染很重要。

主要母婴传播性疾病检查：艾滋病、梅毒和乙肝病毒是可以母婴传播的，因此孕前应进行评估检查和必要的干预，将母婴传播率降到最低。

遗传性疾病筛查：地中海贫血，耳聋基因，及叶酸利用基因筛查后是可干预的，因此在孕前进行筛查可提早做好干预计划。如果准妈妈妈妈们缺乏叶酸有可能导致新生儿神经管畸形发生。胎儿脑发育最早也最为迅速，孕早期(3-4周)是胎儿中枢神经系统发育的关键时期，此期脑细胞增殖迅速，最易受到致畸因素影响。

内科疾病的筛查：甲状腺疾病(甲亢或甲低)，慢性高血压，糖尿病，心脏病，血液疾病和肝脏疾病都会造成胚胎发育异常或流产，因此孕前也需要进行相关的检查，提早治疗和排除这些疾病。（宗禾）

卫生巾使用需注意 外出运动者可选择内置棉条

作为女性经期的好闺蜜，卫生巾扮演着重要的作用。然而，不少女性并没有与这位经期好伙伴融洽相处，有些朋友甚至因为使用不当引起了卫生问题。医生提醒，日常生活使用卫生巾可要注意以下方面。

1、皮肤敏感者最好是使用棉面卫生巾。而市面上更多的干爽网面的，网面是纤维制成，一部分人可能产生过敏反应。

2、私处有炎症的女性最好是使用药物卫生巾，它们通常有抗菌、抑菌、止痒、平衡阴道酸碱度的功能。这种卫生巾在一定程度上可对经期女性的私处起到保洁作用。

3、月经量多的女性最好使用干爽网面漏斗型卫生巾。每个品牌的卫生巾都有相应的产品，可以根据自己的情况选择特长夜等加长加厚的产品，或是勤换。

4、外出运动者可选择内置型的卫生棉条。内置式的卫生棉条是置于阴道内的经期卫生巾，在体内直接吸收经血，吸收力特强，一旦与经血接触，便会迅速均匀地向四周膨胀，能在体内吸收经血，运动时不易漏出。（桑久）

慢性荨麻疹治疗 不能“慢慢来”

病情严重或致休克

荨麻疹是常见的过敏性皮肤病，一旦发病就容易反复发作，尤其是慢性荨麻疹，治疗起来是一场持久战，更需要耐心坚持。然而，有些人误以为慢性荨麻疹治疗“慢慢来”就可以拖着忍着，结果导致治疗不及时，引起更为严重的后果。

荨麻疹最具特征的表现是起病较急，皮肤突发瘙痒，随即出现高出皮面的风团，有剧痒、烧灼感或刺痛感。

荨麻疹如累及消化道时可有恶心、呕吐、腹泻和腹痛；累及喉头和支气管时可导致喉头水肿，出现咽喉堵塞感，气促、胸闷、呼吸困难，甚至窒息；病情较严重者可伴有心慌、烦躁、恶心、呕吐，甚至血压降低等过敏性休克症状。

因此，即使是慢性荨麻疹也不能掉以轻心，慢性荨麻疹频繁急性发作危险系数更大，一旦发作切忌耽搁治疗。（生时）